



STUDY ABROAD

TOP GLOBAL DESTINATIONS



Free IELTS coaching



+91 6301726400

ESTD: 1999

www.voodayam.com

వృధాయం

నేటి మీ కపిల్ చిట్స్ తో సభ్యత్వం ఓ మంచి ఆర్థిక నేస్తంతో బంధుత్వం



కపిల్ చిట్స్

Visit Us: www.kapilchits.com

కపిల్ చిట్స్ మీ కలలకు సాకారం

తెలంగాణలో 117 సీట్లు

బస్సాపురం, గందమళ్ళ రిజర్వాయర్లతో ఆలేరును సస్యశ్యామలం చేస్తాం : మంత్రి కోమటిరెడ్డి వెంకటరెడ్డిమార్క

గెలవడమే కాంగ్రెస్ లక్ష్యం



వంగపల్లి జూలై 12 (పుడయం) :

ఆలేరు నియోజకవర్గ అభివృద్ధికి నిరంతరం కృషి చేస్తున్న ఎమ్మెల్యే బీర్ బలయ్యకు మంత్రి పదవి ఇప్పించే బాధ్యత తనదని రాష్ట్ర మంత్రి కోమటిరెడ్డి వెంకటరెడ్డి ప్రకటించారు. యాదాద్రి భువనగిరి జిల్లా వంగపల్లిలో చేపట్టిన రోడ్డు పనుల శంకుస్థాపన కార్యక్రమంలో ఆయన ముఖ్యఅతిథిగా పాల్గొన్నారు. ఈ

సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ, ఆలేరును అన్ని విధాలా అభివృద్ధి చేయడమే లక్ష్యంగా పెట్టుకున్నామని న్యుప్రణం చేశారు. దేశంలో జమిలి ఎన్నికలు వచ్చే అవకాశం ఉందని, అయితే తెలంగాణలో రేపంత్ రెడ్డినే హార్దిస్థాయిలో ఐదున్నర ఏళ్ల పాటు ముఖ్యమంత్రిగా కొనసాగుతారని భావిస్తామని కోమటిరెడ్డి ప్రకటించారు. రానున్న నియోజకవర్గాల పునర్విభజనలో

ఎమ్మెల్యే, ఎంపీ స్థానాలు పెరుగుతాయని, వచ్చే ఎన్నికల్లో తెలంగాణలో 117 స్థానాలను కైవసం చేసుకోవడమే కాంగ్రెస్ లక్ష్యమని పేర్కొన్నారు. మాజీ సీఎం కేసీఆర్ పై విమర్శలు గత పదేళ్ల పాటనలో కేసీఆర్ రాష్ట్రాన్ని అప్పుల పాలు చేశారని మంత్రి మండిపడ్డారు. లక్షల కోట్లు ఖర్చు పెట్టి కాలేజీలను ప్రైవేటీకరిస్తూ, ఆలేరుకు కనీసం రెండు కాలువలు కూడా అందించలేదని విమర్శించారు. కొండపో చమ్మ, మల్లన్న సాగర్ రిజర్వాయర్ల నిర్మాణంపై అప్పలను విస్మయపరిచారు. అప్పలను నిరాటంకంగా అమలు చేస్తున్నామని, మంత్రి తెలిపారు. మహిళలకు ఉచిత బస్సు ప్రయాణం, వడ్డీ లేని రుబాలు, ఉచిత కరెంట్ వంటి హామీలను నెరవేరుస్తున్నామని చెప్పారు. విద్యా

ధుల భవిష్యత్తు కోసం రూ. 20 వేల కోట్లతో ఇంటిగ్రేటెడ్ న్యూజ్ నిర్మాణాన్ని చేపడుతున్నామన్నారు. రోడ్డు ప్రమాదాల నివారణలో భాగంగా జిల్లా కేంద్రం నుంచి మండల కేంద్రానికి డబుల్ రోడ్లను నిర్మిస్తున్నామని, త్వరలోనే బస్సాపురం, గందమళ్ళ రిజర్వాయర్లను పూర్తి చేసి ఆలేరును సస్యశ్యామలం చేస్తామని మంత్రి హామీ ఇచ్చారు.

దని, అందుకే ప్రజలు ఆయన్ను ఓడించారని వ్యాఖ్యానించారు. అభివృద్ధి, సంక్షేమమే ధ్యేయం ప్రస్తుతం రాష్ట్రంలో నిధుల కొరత ఉన్నప్పటికీ, సంక్షేమ పథకాలను నిరాటంకంగా అమలు చేస్తున్నామని, మంత్రి తెలిపారు. మహిళలకు ఉచిత బస్సు ప్రయాణం, వడ్డీ లేని రుబాలు, ఉచిత కరెంట్ వంటి హామీలను నెరవేరుస్తున్నామని చెప్పారు. విద్యా

రైతుల కోసం ప్రాణాలైనా ఇస్తాం



హైదరాబాద్ జూలై 12 (పుడయం) :

కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వంపై బీఆర్ఎస్ వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ కేటీఆర్ తీవ్రస్థాయిలో ధ్వజమెత్తారు. 'ఎక్స్' (టీవీట్స్) వేదికగా ఆయన చేసిన వ్యాఖ్యలు రాజకీయ పర్జాల్లో కలకలం రేపాయి.

రాష్ట్ర రైతాంగం ఎదుర్కొంటున్న సమస్యలపై కాంగ్రెస్ నైపుణిని ఆయన తప్పకుండా పుట్టిన పదజాలంతో విమర్శలు గుప్పించారు. తెలంగాణ సమాజంపై కాంగ్రెస్ పార్టీకి ఉన్న పాత కక్షలను కేటీఆర్ ఈ సందర్భంగా గుర్తు చేశారు. "60 ఏళ్లు తెలంగాణ నెత్తురు తాగినా ఆ పార్టీకి ఇంకా రక్త దాహం తీరలేదా?" అని ప్రశ్నించారు. తెలంగాణ ఉద్యమ సమయంలో ప్రాణత్యాగాలకు కాంగ్రెస్ పాలనే కారణమని ఆరోపించిన ఆయన, ఆ పార్టీ రక్తస్రావం తెలంగాణ బిడ్డను నెక్కుటి మరకలు ఉన్నాయని

తీవ్ర వ్యాఖ్యలు చేశారు. "తెలంగాణ సాధన కోసం ఉద్యమించిన వాళ్లం మేము. ఇప్పుడు రైతుల ప్రయోజనాల కోసం ఎంతటి పోరాటానికైనా సిద్ధమే" అని కేటీఆర్ స్పష్టం చేశారు. "మీకు మా రక్తం ఎంత కావాలంటే అంత తీసుకోండి, మీ రక్తదాహం తీర్చుకోండి. కానీ, రైతన్నలను మాత్రం అదుకోండి... సాగునీరు అందించండి" అంటూ ఆయన సవాల్ విసిరారు. రాష్ట్రంలోని రైతుల పట్ల కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం వ్యవహరిస్తున్న తీరుపై బీఆర్ఎస్ పోరాటం కొనసాగుతుందని ఆయన సంతకాలిచ్చారు.



STUDY MBBS ABROAD

Quality Education Global Recognition



Course Fee Per Year 3 Laks only





USA | CANADA | UK | AUSTRALIA | GERMANY | FRANCE | NEW ZEALAND | MALTA | ITALY | IRELAND |

MBBS : UZBEKISTAN | KAZAKHSTAN | KYRGYZSTAN | GEORGIA



www.gradsuniverse.com

+91 6301726400

ముంబయిలో పవన్ కల్యాణ్ ను

పరామర్శించిన సీఎం చంద్రబాబు

- భుజం సర్జరీపై ఆందోళనలో అభిమానులు



ముంబయి జూలై 12 (పుడయం) :

ఆంధ్రప్రదేశ్ ఉప ముఖ్యమంత్రి, జనసేన అధినేత పవన్ కల్యాణ్ ను ముఖ్యమంత్రి నారా చంద్రబాబు నాయుడు ఆదివారం ముంబయిలో పరామర్శించారు. ఇటీవల పవన్ కల్యాణ్ తన కుడి భుజానికి నగరంలోని ఒక ప్రముఖ అనుపత్రిక శస్త్రచికిత్స (సర్జరీ) చేయించుకున్న సంగతి తెలిసిందే. ప్రస్తుతం ఆయన అక్కడ కోలుకుంటున్నారు. కొద్దిసేపటి తీతమే ముంబయిలోని అనుపత్రిక చేరుకున్న ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు నాయుడు, నేరుగా పవన్ కల్యాణ్ వద్దకు వెళ్లారు. ఆయనతో దాదాపు అరగంట పాటు మాట్లాడి, సర్జరీ వివరాలను, ప్రస్తుత ఆరోగ్య పరిస్థితిని అడిగి తెలుసుకున్నారు. పవన్ త్వరగా కోలుకోవాలని ఈ సందర్భంగా సీఎం ఆకాంక్షించారు. బాబు వెంట పలువురు ముఖ్య నాయకులు కూడా ఉన్నారు.

కట్టతో కనిపించిన పవన్.. ప్యాన్స్ ఆందోళన ముఖ్యమంత్రి పరామర్శిస్తున్న సమయంలో పవన్ కల్యాణ్ కుడిచేతికి పెద్ద ఎత్తున సర్జరీ కట్టు (బ్యాండ్ జీలు) కట్టి ఉండటం కనిపించింది. ఈ థేటికి సంబంధించిన విజువల్స్ బయటకు రావడంతో జనసేన ప్రేమిలు, పవన్ కల్యాణ్ అభిమానులు సోషల్ మీడియా వేదికగా తీవ్ర భావోద్వేగానికి లోనవుతున్నారు. తమ ప్రయతమ నాయకుడు త్వరగా కోలుకోవాలంటూ ట్వీట్స్ (X), ఇన్స్టాగ్రాఫ్స్ లో పెద్ద ఎత్తున పోస్టులు పెడుతున్నారు. గత కొంతకాలంగా భుజం సామ్యంతో బాధపడుతున్న పవన్, పెద్దపల్లి ప్రకారం ఈ శస్త్రచికిత్స చేయించుకున్నట్లు పార్టీ వర్గాలు తెలిపాయి. డాక్టర్ల పర్యవేక్షణలో ఆయన మరెక్కొన్ని రోజులు ముంబయిలోనే విశ్రాంతి తీసుకోనున్నారు.

విహారయాత్రలో గుండెపోటుతో హైదరాబాద్ మహిళ మృతి



వికారాబాద్, జూలై 12 (పుడయం) :

విహారయాత్రలో అపజ్ఞతి చోటు చేసు

కుంది. కుటుంబసభ్యులతో కలిసి ఉల్లాసంగా గడిపేందుకు వెళ్లిన ఓ మహిళా ఉపాధ్యాయురాలు గుండెపోటుతో అకస్మాత్తుగా మృత్యువెండ్రాడు. ఈ విషాదకర ఘటన వికారాబాద్ జిల్లా అనంతగిరి అటవీ ప్రాంతంలో ఆదివారం జరిగింది. స్థానికులు, కుటుంబసభ్యుల కథనం ప్రకారం.. హైదరాబాద్ లోని కంచేనెబాగ్ కు చెందిన స్థిరాయాక మోల్ (47), ఒక ప్రైవేట్ పాఠశాలలో టీచర్ గా పనిచేస్తున్నారు. వారాంతపు సెలవు కావడంతో ఆదివారం ఉదయం తన కుటుంబానికి చెందిన మరో ముగ్గురితో కలిసి ఆమె అనంతగిరి అటవీ ప్రాంతానికి విహారయాత్రకు వచ్చారు. తొలుత నందిఘాట్ పరిసరాల్లో

సందడి చేసిన వారు, అనంతరం ట్రెక్కింగ్ చేస్తూ ప్యూపాయింట్ వద్దకు చేరుకున్నారు. అదేవి ఆందాలను తిలకిస్తున్న తరుణంలో స్థిరాయాక మోల్ ఒక్కసారిగా తీవ్ర అస్పష్టతకు గురై అక్కడికక్కడే కుప్పకూలిపోయారు. కుటుంబసభ్యులు ఆందోళనతో ఆమెను వెంటనే నాలుగు కిలోమీటర్ల దూరంలోని వికారాబాద్ ప్రభుత్వ ఆసుపత్రికి తరలించారు. అయితే, ఆమెను పరీక్షించిన వైద్యులు అప్పటికే మృతిచెందినట్లు ప్రకటించారు. ఆమెకు గుండెపోటు రావడమే మరణానికి కారణమని వైద్యులు ప్రాథమికంగా నిర్ధారించారు. అప్పటి వరకు తమతో సరదాగా గడిపిన స్థిరాయాక, నిమిషాల వ్యవధిలోనే విగత జీవిగా మారడంతో కుటుంబసభ్యులు కన్నీరుమున్నీరయ్యారు. అనంతరం మృతదేహాన్ని హైదరాబాద్ కు తరలించారు. ఈ ఘటనపై ఇప్పటివరకు తమకు ఎలాంటి ఫిర్యాదు అందలేదని స్థానిక పోలీసులు తెలిపారు.

దోహపై ఇరాన్ క్షిపణుల వర్షం...

అప్రమత్తమైన పౌరుగు దేశాలు



- వాణిజ్య నౌకలను నిలిపేసిన ఖతార్
- పశ్చిమాసియాలో ముదురుతున్న ఉద్రిక్తతలు

దోహ: పశ్చిమాసియాలో దాడులు, ప్రతిదాడులు పతాక స్థాయికి చేరాయి. కిలకత్తైన హద్యాజ్ జలసంధిని మూసివేస్తున్నట్లు ఇరాన్ ప్రకటించడం, నౌకలపై వరుస దాడులకు తెగబడుతుండటంతో ఆ ప్రాంతంలో తీవ్ర ఉత్కంఠ నెలకొంది. ఈ పరిణామాల నేపథ్యంలో ఖతార్ ప్రభుత్వం కిలక నిర్ణయం తీసుకుంది. ఈ పరిణామాల నేపథ్యంలో ఖతార్ ప్రజా భద్రత దృష్ట్యా, సముద్ర కార్యకలాపాలను తక్షణమే నిలిపివేయాలని హామీజ్య నౌకల యాజమాన్యాలను అడేసింది. తదుపరి ఉత్తర్వులు ఇచ్చే వరకు వాణిజ్య, విహార నౌకలతో పాటు చేపల వేట బోట్లను కూడా సముద్రంలోకి అనుమతించ కూడదని స్పష్టం చేసింది. తీవ్ర దోహపై క్షిపణి దాడులు మరోవైపు, ఇరాన్ దుందుడుకు చర్యలు కొనసాగుతున్నాయి. ఇవాళ ఉదయం ఇరాన్ రాజధాని దోహాను లక్ష్యంగా చేసుకుని ఇరాన్ బాలిస్టిక్ క్షిపణులను ప్రయోగించింది. ఖతార్ రక్షణ వ్యవస్థ కొన్ని క్షిపణులను గాలిలోనే కూల్చి వేసినట్లు సమాచారం. ఈ దాడుల్లో పలువురు పౌరులు తీవ్రంగా గాయపడినట్లు స్థానిక మీడియా వెల్లడించింది. ఎటువంటి వివరాలపై పరిస్థితులనైనా ఎదుర్కొనేందుకు తమ సాయుధ బలగాలు పూర్తి సన్నద్ధంగా ఉన్నాయని ఖతార్ ప్రభుత్వం ప్రకటించింది. బాధ్యతాహామీత్వమైన చర్య: ఒమన్

ఇరాన్ వ్యవహారశైలిపై ఒమన్ తీవ్ర ఆగ్రహం వ్యక్తం చేసింది. అమెరికా స్థావరాల లక్ష్యంగా దాడులు చేస్తూ, తమ భూభాగంపై బాంబులు వేయడాన్ని తప్పుబట్టింది. ఈ మేరకు ఒమన్ లోని ఇరాన్ రాయబారికి సోఫల్ మీడియా వేదికగా తమ నిరసనను తెలియజేసింది. "ఇరాన్ తీరు అత్యంత బాధ్యతాహీనంగా ఉంది. దేశ సార్వభౌమాధికారం, అంతర్జాతీయ నిబంధనలను గౌరవించడం ప్రతి దేశానికి బాధ్యత" అని ఒమన్ ప్రభుత్వం స్పష్టం చేసింది. హద్యాజ్ జలసంధి అంతంపై చర్చించేందుకు ఇరాన్ విదేశాంగ మంత్రిని అహ్మదాబాద్ పంపిస్తామని, ఈ దాడులు జరగడం గమనార్హం.

రియాద్-హైదరాబాద్ మెయిల్ ద్వారా బాంబు హెచ్చరిక విమానానికి బాంబు బెదిరింపు

శంషాబాద్ జూలై 12 (పుడయం) :

హైదరాబాద్ లోని రాజీవ్ గాంధీ అంతర్జాతీయ విమానాశ్రయం పరిధిలో ఆదివారం తీవ్ర ఉద్రిక్తత నెలకొంది. రియాద్ నుంచి హైదరాబాద్ కు బయలుదేరిన అంతర్జాతీయ విమానంలో బాంబు ఉందని గుర్తు తెలియని ఎటువంటి పేరుకు పరాధానిం పులకు పాలయ్యారు. రియాద్ నుంచి ప్రయాణికులతో బయలుదేరిన విమానం గగనతలంలో ఉండగా, ఎయిర్ పోర్ట్ కస్టమర్ సర్వీస్ విభాగానికి ఆ గుర్తు తెలియని వ్యక్తి మెయిల్ పంపాడు. విమానం శంషాబాద్ లో ల్యాండ్ అవ్వగానే పేల్చేస్తామని అందులో హెచ్చరిక పంపాడు.

చూరినాడు. ఈ సమాచారం అందగానే భద్రతా సంస్థలు అప్రమత్తమయ్యాయి. విమానం శంషాబాద్ లో దిగగానే అధికారులు అత్యవసర కనిపీలు చేపట్టారు. క్లుప్తంగా సోదాలు నిర్వహించిన అనంతరం, అందులో ఎటువంటి పేరుకు పరాధానిం లేవని తేలడంతో అంతా ఊపిరి పీల్చుకున్నారు. ఈ ఘటనపై జీహెచ్ఐఎల్ అధికారులు ఇప్పిన ఫిర్యాదు మేరకు అక్రమ పోలీసులు కేసు నమోదు చేశారు. ఈమెయిల్ పంపిన అంగంతకుడు ఎవరన్నది గుర్తించేందుకు సైబర్ క్రిమి విభాగం



సహకారంతో దర్యాప్తు ముమ్మరం చేశారు. ఇటీవల వరుసగా వస్తున్న ఇటువంటి పేక బాంబు బెదిరింపుల నేపథ్యంలో, భద్రతా బలగాలు అప్రమత్తంగా ఉండి ప్రయాణికుల భద్రతకు భరోసా కల్పిస్తున్నాయి.



Multi speciality | Trauma | Critical care

We care about your health. In any emergency, call us.

General Medicine

General Medicine

General & Laparoscopic Surgery

Gynaecology

Critical Care

Trauma

24/7 EMERGENCY SERVICES

+91 79933 01302

www.arogyahospital.net

Beside Dominos Pizza Store Opp. Pochamma Kaman, Bellampalli Road, Mancheri-504208

చర్మం ఆరోగ్యానికి ఇవి కూడా అవసరమే..



చర్మం ఆరోగ్యంగా, కాంతివంతంగా ఉండాలంటే కేవలం ఖరీదైన స్కిన్ కేర్ ఉత్పత్తులు వాడటం మాత్రమే సరిపోదని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. చర్మంపై రాసుకునే క్రిములు, సీరమెంట్ పాటు రోజువారీ ఆహారంలో ఉండే పోషకాలు కూడా చర్మ ఆరోగ్యంపై కీలక ప్రభావం చూపుతాయి. సరైన పోషకాహారం చర్మానికి లోపలి నుంచి పోషణ అందించి సహజమైన మెరుపును తీసుకురావడంలో సహాయపడుతుంది. ఇటీవలి పరిశోధనల ప్రకారం మనం తీసుకునే ఆహారం శరీరంలోని వాపు (ఇన్ ఫ్లే

జబ్బులకు కొలెస్ట్రాల్ ప్రధాన కారణాల్లో ఒకటి కాని అదే ఒక్క కారణం కాదని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. ధూమపానం, తగినంత నిద్ర లేకపోవడం, శారీరక శ్రమ లేకపో

ఇవ్వాలని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. చర్మ ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచడంలో సాల్విస్ చేపలు, అవకాడో కలయిక ఎంతో ఉపయోగకరంగా ఉంటుందని చెబుతున్నారు. సాల్విస్ లో ఓమెగా-3 ఫ్యాటీ యాసిడ్స్ (EPA, DHA) సమృద్ధిగా ఉండటంతో ఇవి శరీరంలోని వాపులను తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి. అంతేకాకుండా చర్మ కణాల ఆరోగ్యానికి అవసరమైన ప్రోటీన్, విటమిన్-డి, సెలీనియం కూడా ఇందులో లభిస్తాయి. అవకాడోలో ఉండే ఆరోగ్యకరమైన మెనో ఆస్నోకామ్యరేబెడ్ కొవ్వులు చర్మ రక్షణ పొరను బలపరచడంలో సహాయపడతాయి. దీంతో చర్మం తేమను ఎక్కువసేపు నిల్వ చేసుకుని పొడిబారకుండా ఉంటుంది. అలాగే ఇందులోని యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు కాలుష్యం, సూర్యకిరణాలు వంటి పర్యావరణ ప్రభావాల నుంచి చర్మ కణాలను రక్షించడంలో దోహదపడతాయి. చర్మం బిగుతుగా, మృదువుగా, కాంతివంతంగా కనిపించేందుకు కూడా ఇవి ఉపయోగపడతాయి. సాల్విస్, అవకాడో కలయిక ఒకే సమయంలో శరీరంలోని వాపును నియంత్రించడంతోపాటు చర్మ రక్షణ వ్యవస్థను బలోపేతం చేసి పోషకాలను అందిస్తుంది. అందుకే చర్మ ఆరోగ్యంపై శ్రద్ధ వైపు వారు ఈ ఆహారాలను తమ డైట్ లో చేర్చుకోవడం ప్రారంభించాలి. అయితే ఒక్క ఆహారం తిన్నంత మాత్రాన రాత్రికి రాత్రే చర్మం మెరుస్తుందని భావించకూడదని నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. పోషకాలు అధికంగా ఉండే

ఆహారాన్ని క్రమం తప్పకుండా తీసుకోవడం, తగినంత నీరు తాగడం, సరైన నిద్ర, వ్యాయామం వంటి ఆరోగ్య కరమైన జీవనశైలిని పాటించడం ద్వారా మాత్రమే చర్మం దీర్ఘకాలంలో ఆరోగ్యంగా, సహజమైన కాంతితో కనిపించే అవకాశం ఉంటుందని సూచిస్తున్నారు.

ఉదయాన్నే తీసుకునే ఆల్టాహారం రోజంతా శరీరానికి అవసరమైన శక్తిని అందించడంలో కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. ప్రోటీన్, ఫైబర్, ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు సమృద్ధిగా ఉండే ట్రైక్ ఫాస్ తీసుకోవడం వల్ల ఎక్కువసేపు ఆకలి వేయకుండా ఉండటంతోపాటు కండరాల ఆరోగ్యానికి కూడా మేలు చేస్తుంది. అయితే బిజీ జీవితంలో చాలామంది ఆల్టాహారాన్ని వదిలేయడం లేదా పోషకాలు తక్కువగా ఉండే ఆహారాన్ని ఎంచుకుంటుంది. అలాంటి వారికి ముందురోజే నిద్రం చేసుకునే

అందులో గింజలు తీసిన ఖర్చురాలను వేసి సుమారు ఐదు నిమిషాలు రెండు వైపులా తిప్పుతూ వేయించాలి. అవి మెత్తగా మారి తేనె పాకం పూతలా పట్టే వరకు ఉడికించాలి. ఇప్పుడు ఒక సర్కింగ్ బోల్ లో మిగిలిన గ్రీక్ యోగర్ట్ వేసి, దానిపై ఒక బేబుల్ స్పూన్ కాఫీ చియా పుడ్డింగ్ ను వేసి

స్నాక్స్ లా పనిచేసే అద్భుతమైన పోషకాహారం ఇది..



కాఫీ చియా యోగర్ట్ బోల్ మంచి ఎంజికగా ఉంటుంది. ఈ రెసిపీలో చియా గింజలు, గ్రీక్ యోగర్ట్, కాఫీ, ఖర్చురాలు వంటి పోషకాలు అధికంగా ఉండే పదార్థాలను ఉపయోగిస్తారు. ఇవి ప్రోటీన్, ఫైబర్ తో పాటు శరీరానికి అవసరమైన శక్తిని అందించి ఎక్కువసేపు కడుపు నిండిన భావన కలిగిస్తాయి. ఆల్టాహారంగా మాత్రమే కాకుండా ఆరోగ్యకరమైన డిజెర్ట్ గా కూడా దీన్ని తీసుకోవచ్చు. ఈ రెసిపీ తయారు చేయడానికి కాఫీ చియా పుడ్డింగ్ కోసం 2 బేబుల్ స్పూన్స్ (20 గ్రాములు) చియా గింజలు, 1 టీస్పూన్ ఇన్ స్టంట్ బ్రాక్ కాఫీ లేదా కప్పుచిస్ పౌడర్, 2 నిండుగా బేబుల్ స్పూన్స్

(90 గ్రాములు) హై ప్రోటీన్ గ్రీక్ యోగర్ట్ అవసరం. క్యారమల్లెట్ ఖర్చురాల కోసం 1 బేబుల్ స్పూన్ (10 గ్రాములు) తేనె, 1 టీస్పూన్ వెన్న గింజలు తీసిన 2 ఖర్చురాలు తీసుకోవాలి. అలాగే యోగర్ట్ బోల్ కోసం 4 నిండుగా బేబుల్ స్పూన్స్ (180 గ్రాములు) హై ప్రోటీన్ గ్రీక్ యోగర్ట్, ముందుగా నిద్రం చేసిన 1 బేబుల్ స్పూన్ కాఫీ చియా పుడ్డింగ్, క్యారమల్లెట్ ఖర్చురాలు, 10 గ్రాముల దార్క్ చాక్లెట్ తురుము సిద్ధంగా ఉంచుకోవాలి. ముందుగా ఒక చిన్న గిన్నెలో చియా గింజలు, ఇన్ స్టంట్ కాఫీ పొడి, రెండు బేబుల్ స్పూన్స్ గ్రీక్ యోగర్ట్ వేసి బాగా కలపాలి. కాఫీ పూర్తిగా కలిసేలా చేసి, మోతాపిల్ల కనీసం రెండు గంటలు లేదా రాత్రంతా ఫ్రిజ్ లో ఉంచాలి. దీంతో చియా గింజలు విస్తరించి పుడ్డింగ్ లా తయారవుతాయి. తర్వాత ఒక వానిస్ క్ పాన్ లో తేనె, వెన్న వేసి వేడి చేయాలి.

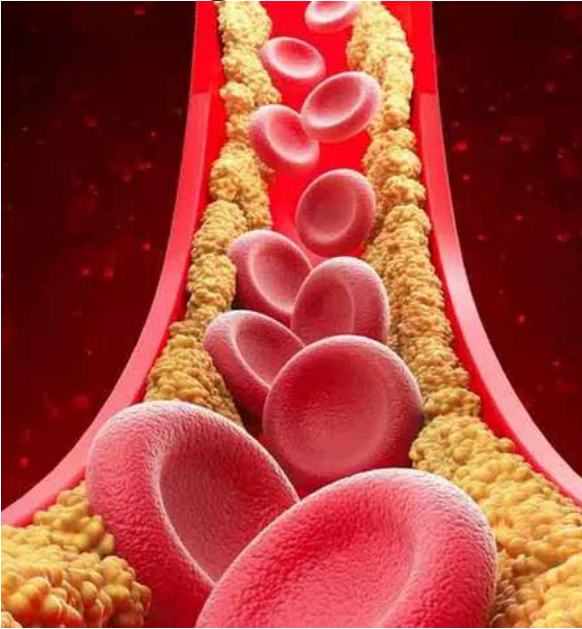
సల్బంగా కలపాలి. అనంతరం వేడిగా ఉన్న క్యారమల్లెట్ ఖర్చురాలను యోగర్ట్ పై అమర్చి, పై నుంచి దార్క్ చాక్లెట్ తురుము చల్లాలి. ఖర్చురాల వేడి వల్ల చాక్లెట్ కొద్దిగా కరిగి మరింత రుచిని అందిస్తుంది. ఈ కాఫీ చియా యోగర్ట్ బోల్ ను ఉదయం ఆల్టాహారంగా, సాయంత్రం ఆరోగ్యకరమైన స్నాక్ గా లేదా తీపి తినాలనిపించినప్పుడు పోషకమిలువలతో కూడిన డిజెర్ట్ గా ఆస్వాదించవచ్చు.

ఉత్పత్తులు, డీప్ ఫ్రై చేసిన స్నాక్స్, క్రీమ్, వెన్న, అధిక చీజ్, ప్యాక్ చేసిన స్నాక్ ఫుడ్స్ వంటి వాటిలో సంతృప్త కొవ్వులు, ట్రాన్స్ ఫ్యాట్స్ ఎక్కువగా ఉంటాయి. సానీజ్ లు, బేకర్స్, సలామ్ వంటి ప్రాసెస్ చేసిన మాంసాలను తరచుగా తినడం గుండె ఆరోగ్యానికి మంచిది కాదు. అలాగే బిస్కెట్లు, కేకులు, చక్కెర ఉండటం వల్ల కొలెస్ట్రాల్ పెరిగి అవకాశం ఉంటుంది. ఫ్రెంచ్ ఫ్రైస్, సమానాలు, పకోడీలు వంటి డీప్ ఫ్రై చేసిన పదార్థాలను పడవేడి వేడి చేసిన సూనెలో తయారు చేయడం వల్ల అవి మరింత హానికరంగా మారతాయి. క్రీమ్ తో చేసిన కూరలు, వెన్న, అధిక చీజ్ కూడా పరిమితంగా మాత్రమే తీసుకోవాలి. అలాగే బంగాళాదుంప చిప్స్, ఫ్లెవర్డ్ బ్రాకెట్స్ వంటి ప్యాక్ చేసిన స్నాక్స్ లో ఉప్పు, కొవ్వు ఎక్కువగా ఉండటం వల్ల ఆరోగ్యానికి హానికరం.

బీటికి బదులుగా వికెన్స్, చేపలు, పప్పుదాణ్యాలు, బీన్స్, వేయించిన శనగలు, డ్రైఫ్రూట్స్, తాజా పండ్లు, ఇంట్లో తయారుచేసిన పావ్ బార్స్, తక్కువ కొవ్వు ఉన్న పెరుగు వంటి ఆరోగ్యకరమైన ఆహారాలను తీసుకోవడం మంచిది. సమతుల్య ఆహారం, క్రమం తప్పకుండా వ్యాయామం, ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలి పాటించడం ద్వారా కొలెస్ట్రాల్ ను నియంత్రించి గుండెను ఆరోగ్యంగా ఉంచుకోవచ్చని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు.

కొలెస్ట్రాల్ ను పెంచే ఆహారాలు ఇవే!

గుండె ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవాలంటే కొలెస్ట్రాల్ ను నియంత్రించడం చాలా ముఖ్యం. అయితే చాలామంది కేవలం సూనె, కొవ్వు పదార్థాలే కొలెస్ట్రాల్ ను పెంచుతాయని భావిస్తారు. కానీ ఆరోగ్యకరంగా కనిపించే కొన్ని ప్రాసెస్ చేసిన ఆహారాలు కూడా చెడు కొలెస్ట్రాల్ (LDL) స్థాయిలను పెంచుతాయని ఆరోగ్య నిపుణులు అంటున్నారు. అధిక కొలెస్ట్రాల్ కు సాధారణంగా ఎలాంటి లక్షణాలు కనిపించవు. కానీ కాలక్రమంలో రక్తనాళాల్లో కొవ్వు పేరుకుపోయి గుండెపోటు, పక్షవాతం వంటి సమస్యల ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది. ఆరోగ్య నిపుణులు తెలిపిన వివరాల ప్రకారం.. ప్రాసెస్ చేసిన మాంసం, బేకర్



కొలెస్ట్రాల్, ఏసీడోఫీ గుండె జబ్బులకు కారణమయ్యే అంశాలే అయినప్పటికీ అవి మాత్రమే ప్రమాదాన్ని నిర్ణయించవని పేర్కొంటున్నారు. రక్తనాళాల లోపలి పొర (ఇంటిమా) దెబ్బ తీసినడం వల్లే గుండె జబ్బుల ప్రక్రియ ప్రారంభమవుతుంది. ఈ లోపలి పొర దెబ్బతిన్నప్పుడు కొలెస్ట్రాల్ కణాలు రక్తనాళాల గోడల్లోకి చొచ్చుకుపోయి కొవ్వు పేరుకుపోవడానికి దారితీస్తాయి. ఆ తర్వాత క్రమంగా రక్తనాళాలు ఇరుకుగా మారి గుండెపోటు వంటి తీవ్రమైన సమస్యలు వచ్చే అవకాశం పెరుగుతుంది. ధూమపానం రక్తనాళాల లోపలి పొరను నేరుగా దెబ్బతీస్తుంది. అలాగే రక్తపోటు ప్రతి గుండె కొట్టుకునే సమయంలో రక్తనాళాల గోడపై అధిక ఒత్తిడిని కలిగించి వాటిని బలహీనపరుస్తుంది. బైస్-2 మధుమేహం లేదా ఇన్సులిన్ రెసిస్టెన్స్ కూడా సంవత్సరాల పాటు నెమ్మదిగా రక్తనాళాలను దెబ్బతీసి అవకాశం ఉంటుంది. పొట్ట చుట్టూ పేరుకుపోయే అంతర్గత కొవ్వు (విస్కెరల్ ఫ్యాట్) శరీరంలో దీర్ఘకాలిక వాపులను పెంచి గుండె జబ్బుల ప్రమాదాన్ని అధికం చేస్తుంది. అదేవిధంగా నిద్ర సరిగా లేకపోవడం కూడా గుండె ఆరోగ్యంపై ప్రతికూల ప్రభావం చూపుతుంది. ఈ సమస్యల్లో ఒకటి లేదా అంతకంటే ఎక్కువ కలిసి ఉన్నప్పుడు గుండెపోటు వచ్చే ప్రమాదం మరింత పెరుగుతుంది. అందువల్ల గుండె ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవాలంటే కొలెస్ట్రాల్ ను నియంత్రించడమే కాకుండా ధూమపానానికి దూరంగా ఉండడం, ప్రతిరోజూ వ్యాయామం చేయడం, తగినంత నాణ్యమైన నిద్రపోవడం, బదువుపం అదుపులో ఉంచుకోవడం, రక్తపోటు, మధుమేహాన్ని నియంత్రించడం వంటి ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలి అలవాట్లను పాటించడం ఎంతో ముఖ్యమని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు.

ఒత్తైన జుట్టు అందాన్ని ఇనుమదండేస్తుంది. అయితే మారుతున్న జీవనశైలి కారణంగా చాలామంది అమ్మాయిల్లో జుట్టు రాలిపోవడం, చివర్లు చిట్టడం, వంటి సమస్యలు తలెత్తుతున్నాయి. ఈ క్రమంలో కొంతమంది ఆత్మహ్వాసతకు లోనవుతుంటారు. ఈ సమస్యల్ని అధిగమించి కేశ సంపదను పెంచుకోవాలంటే కొన్ని ఇంటి చిట్కాలు మేలు చేస్తాయంటున్నారు నిపుణులు. గుడ్డులోని తెల్లసొన తీసుకొని బాగా గిలక్కొట్టాలి. దానిని కుదుళ్లకు పట్టించి అరగటం పాటు అరచివ్వాలి. తర్వాత గాఢత తక్కువగా ఉండే షాంపూతో కాసేపు మృదువుగా మర్దన చేయాలి. అప్పుడే ఆరించిన ఫలితం కనిపిస్తుందట. గుప్పెడు మెంతులు తీసుకొని నీటిలో 10 గంటల పాటు నానబెట్టాలి. తర్వాత వాటిని మిక్సీలో వేసి మెత్తగా చేసుకోవాలి. ఈ మిశ్రమాన్ని కేశాలకు అప్లై చేసుకొని 30 నుంచి 40 నిమిషాలు అరచివ్వాలి. తర్వాత గోరువెచ్చని నీళ్లు, గాఢత తక్కువగా ఉండే షాంపూతో తలస్నానం చేయాలి. కావాలంటే మెంతుల మిశ్రమంలో కొన్ని కొబ్బరి పాలు కూడా కలిపి కేశాలకు పెట్టుకోవచ్చు. ఈ చిట్కా వల్ల కూడా చక్కటి ఫలితం ఉంటుందంటున్నారు నిపుణులు. తలస్నానానికి రెవాయ నాలు ఉండే షాంపూలకు బదులుగా సహజసిద్ధంగా తయారుచేసిన ఊసి, శీతాకాయ పొరులను ఉపయోగించడం ద్వారా కూడా జుట్టు రాలడాన్ని తగ్గించవచ్చు. ఇవి కురుల ఎదుగుదలకు అవసరమయ్యే పోషణ అందించడంతో పాటు

ఒత్తైన జుట్టు కోసం..!

తలస్నానం చేయాలి. ఈవిధంగా చేయడం వల్ల కేశ సంపదను పెంచుకోవచ్చంటున్నారు నిపుణులు. కావాలనుకుంటే తెల్లసొన గిలక్కొట్టిన తర్వాత అందులో కాస్త సూనె, కొద్దిగా నీళ్లు కూడా జత చేసుకోవచ్చు. అయితే ఈ మిశ్రమాన్ని కుదుళ్లకు పట్టించి



జ్వరం అనేది సాధారణంగా వైరస్ లు లేదా బ్యాక్టీరియా వల్ల వచ్చే ఇన్ ఫ్లెక్షన్ కు శరీరం ఇచ్చే సహజ ప్రతిస్పందన. శరీరంలోకి సూక్ష్మజీవులు ప్రవేశించినప్పుడు వాటితో పోరాడేందుకు రోగనిరోధక వ్యవస్థ ముందుకు వచ్చివేస్తుంది. ఈ ప్రక్రియలో శరీర ఉష్ణోగ్రత పెరిగి జ్వరం వస్తుంది. అదే సమయంలో తలనొప్పి, ఒళ్లు నొప్పులు, అలసటతో పాటు ఆకలి కూడా తగ్గిపోతుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఆరోగ్య నిపుణుల ప్రకారం.. ఇన్ ఫ్లెక్షన్ తో పోరాడే సమయంలో శరీరం సైటోక్సైన్స్ అనే రసాయనాలను విడుదల చేస్తుంది. ఇవి మెదడులో ఆకలిని నియంత్రించే భాగంపై ప్రభావం చూపుతాయి. ఫలితంగా ఆకలి తగ్గిపోతుంది. ఇలా చేయడం ద్వారా శరీరం జీర్ణక్రియపై శక్తిని ఖర్చు చేయకుండా, ఇన్ ఫ్లెక్షన్ తో పోరాడేందుకు శక్తిని లేదా బ్యాక్టీరియా ఇన్ ఫెక్షన్ల సమయంలో రుచి, వాసన గ్రహించే సామర్థ్యం కూడా తగ్గిపోతుంది. దీంతో ఆహారం రుచిగా అనిపించదు. అంతే కాకుండా అలసట, శ్రమం తప్పకుండా పడేస్తోందని అంటారు. ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం తీసుకోవాలి. రోజూ కనీసం 30 నిమిషాలు వ్యాయామం చేయాలి. ధూమపానం, మధుమేహానికి దూరంగా ఉండాలి. వైద్యుడు సూచించిన మందులను క్రమం తప్పకుండా తీసుకోవాలి. మిసీ స్ట్రోక్ వచ్చిన అనుమానం ఉంటే అలసట చేయకుండా వైద్య పరీక్షలు చేయించుకోవాలి.

మిసీ స్ట్రోక్.. ఈ లక్షణాలను అస్సలు నిర్లక్ష్యం చేయొద్దు



తుంది. మిసీ స్ట్రోక్ లక్షణాలు: ముఖం ఒకవైపు వాలి పోవడం. ఒక చేయి లేదా కాలు బలహీనంగా అనిపించడం లేదా స్వల్ప తగ్గిపోవడం. మాట్లాడటంలో లేదా ఇతరులు చెప్పేది అర్థం చేసుకోవడంలో ఇబ్బంది. ఒకటి లేదా రెండు కళ్లలో చూపు మనకబారడం లేదా తగ్గిపోవడం. అకస్మాత్తుగా తలతిరగడం, సమతుల్యత కోల్పోవడం. కారణం లేకుండా తీవ్రమైన తలనొప్పి. ఈ లక్షణాలు కొద్దిసేపటికే ఉన్నవారు. మధుమేహం ఉన్నవారు. అధిక కొలెస్ట్రాల్ ఉన్నవారు. ధూమపానం చేసేవారు. ఊబకాయంతో బాధపడేవారు. గుండె జబ్బులు ఉన్నవారు. 55 సంవత్సరాలు పైబడినవారు. కుటుంబంలో స్ట్రోక్ చరిత్ర ఉన్నవారు. స్ట్రోక్ చికిత్సలో ప్రతి నిమిషం విలువైనది. లక్షణాలు కనిపించిన వెంటనే అస్పత్రికి చేరుకుంటే మెదడుకు కలిగే నష్టాన్ని తగ్గించే చికిత్స అందించే అవకాశం ఉంటుంది. మిసీ స్ట్రోక్ ను ఎలా నివారించాలి? రక్తపోటు, రక్తంలో చక్కెర, కొలెస్ట్రాల్ ను అలసట, శ్రమం తప్పకుండా పడేస్తోందని అంటారు. ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం తీసుకోవాలి. రోజూ కనీసం 30 నిమిషాలు వ్యాయామం చేయాలి. ధూమపానం, మధుమేహానికి దూరంగా ఉండాలి. వైద్యుడు సూచించిన మందులను క్రమం తప్పకుండా తీసుకోవాలి. మిసీ స్ట్రోక్ వచ్చిన అనుమానం ఉంటే అలసట చేయకుండా వైద్య పరీక్షలు చేయించుకోవాలి.

వృద్ధయంత్రం



సినిమా

జానకమ్మ గారి మరణవార్తనా హృదయాన్ని ఎంతో కలచివేసింది

పుదయం సినిమా

నా సినీ ప్రయాణంలో ఎన్నో మరపురాని పాటలకు ఆమె తన అపూర్వమైన గాత్రాన్ని అందించారు. మేము తెరపై పలికించిన ఎన్నో భావోద్వేగాలకు ప్రాణం పోసింది ఆమె స్వరమే. నా కెరీర్లో ప్రేక్షకులు ప్రేమగా గుర్తుంచుకున్న ఎన్నో పాటల వెనుక జానకమ్మ గారి మధుర గాత్రం ఉంది. భావాన్ని స్వరంగా మార్చిన అనా



ధారణ కళకారణి. ఆమె పాడిన ప్రతి పాట ఒక జ్ఞాపకం... ఒక అనుభూతి... ఒక జీవితకాలపు అనుబంధం... మితి అని. జానకి గారి కుటుంబం సభ్యులకు, అభ్యిరువులకు, ఆమెను అభిమానించే కోట్లాది సంగీతాభిమానులకు నామ్రగాధ సానుభూతి తెలియజేసే నానందజనకమ్మ గారు... మీ స్వరం పప్పటికీ అమరం. మెగాస్టార్ నిరంజని

‘సావిత్రి క్లాసిక్స్’ ఇంగ్లీషు పుస్తకావిష్కరణ సభ

The first of these is the fact that the
 government has been unable to
 raise the necessary funds to
 finance the war. This is due to
 a number of factors, including
 the fact that the government
 has been unable to raise the
 necessary funds to finance the
 war. This is due to a number
 of factors, including the fact
 that the government has been
 unable to raise the necessary
 funds to finance the war.



— **WILLIAM J. BAKER**, *Executive Director, American Association of University Professors*

1. **Information:** The information provided in this document is for informational purposes only and should not be used as a basis for investment decisions.

'లెనిన్' సక్సెస్ మీట్



RESEARCH has shown that people who are in a hurry to get to work or school are more likely to be late. This is because they are often distracted by their thoughts or the time pressure. In contrast, people who are not in a hurry are more likely to be on time. This is because they have more time to think and plan. Therefore, it is important to manage your time well and avoid distractions. This will help you to be more productive and efficient. In conclusion, being on time is a sign of good time management. It shows that you are organized and responsible. It also helps you to avoid stress and frustration. So, always try to be on time and manage your time well.

With regard to the (former) commonwealth of Massachusetts, the following information is provided: The state of Massachusetts is a member of the Commonwealth of Independent States (CIS) and is a member of the Commonwealth of Independent States (CIS) and is a member of the Commonwealth of Independent States (CIS).

● 2017年12月15日，中国银保监会发布《关于规范商业银行代理销售业务的通知》，自2018年1月1日起实施。

100-5590-450

[illegible]

తెలంగాణ గవర్నరు పర్యాటకానికి ఆహ్వానించబడ్డారు

'వెంకట్రామయ్య గారి తాలుకా'
లిరికల్ సాంగ్ విడుదల



1. The first step is to identify the problem. This involves understanding the current situation and the goals that need to be achieved.

2. The second step is to analyze the problem. This involves breaking down the problem into smaller, more manageable parts and identifying the causes of the problem.

3. The third step is to develop a plan. This involves determining the steps that need to be taken to solve the problem and the resources that will be needed.

4. The fourth step is to implement the plan. This involves putting the plan into action and monitoring progress.

5. The fifth step is to evaluate the results. This involves assessing the effectiveness of the solution and making any necessary adjustments.

6. The sixth step is to document the process. This involves recording the steps that were taken and the results that were achieved.

7. The seventh step is to communicate the results. This involves sharing the results with the relevant stakeholders.

8. The eighth step is to review the process. This involves reflecting on the process and identifying areas for improvement.

9. The ninth step is to implement the improvements. This involves putting the improvements into action.

10. The tenth step is to evaluate the results. This involves assessing the effectiveness of the improvements.



10-11

‘శ్రీనివాసమంగాపురం’ తో తెలుగులో
పరిచయం కావడం నా అదృష్టం



100



1. **ಪ್ರಶ್ನೆ:** ರಾಜ್ಯದ ಹಲವಾರು ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ, ವಿಶೇಷವಾಗಿ ದಕ್ಷಿಣ ಭಾಗದಲ್ಲಿ, ಹೆಚ್ಚಿನ ಜನರು ಬಡತನದ ಸೀಮೆಯಲ್ಲಿ ಜೀವಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಇದರ ಕಾರಣವೇನು? ಇದನ್ನು ನಿವಾರಿಸಲು ಸರ್ಕಾರವು ಯಾವ ಯಾವ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಕೈಗೊಂಡಿದೆ?

2. **ಉತ್ತರ:** ರಾಜ್ಯದ ಹಲವಾರು ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ, ವಿಶೇಷವಾಗಿ ದಕ್ಷಿಣ ಭಾಗದಲ್ಲಿ, ಹೆಚ್ಚಿನ ಜನರು ಬಡತನದ ಸೀಮೆಯಲ್ಲಿ ಜೀವಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಇದರ ಕಾರಣವೇನು? ಇದನ್ನು ನಿವಾರಿಸಲು ಸರ್ಕಾರವು ಯಾವ ಯಾವ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಕೈಗೊಂಡಿದೆ?

3. **ಪ್ರಶ್ನೆ:** ರಾಜ್ಯದ ಹಲವಾರು ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ, ವಿಶೇಷವಾಗಿ ದಕ್ಷಿಣ ಭಾಗದಲ್ಲಿ, ಹೆಚ್ಚಿನ ಜನರು ಬಡತನದ ಸೀಮೆಯಲ್ಲಿ ಜೀವಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಇದರ ಕಾರಣವೇನು? ಇದನ್ನು ನಿವಾರಿಸಲು ಸರ್ಕಾರವು ಯಾವ ಯಾವ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಕೈಗೊಂಡಿದೆ?

4. **ಉತ್ತರ:** ರಾಜ್ಯದ ಹಲವಾರು ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ, ವಿಶೇಷವಾಗಿ ದಕ್ಷಿಣ ಭಾಗದಲ್ಲಿ, ಹೆಚ್ಚಿನ ಜನರು ಬಡತನದ ಸೀಮೆಯಲ್ಲಿ ಜೀವಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಇದರ ಕಾರಣವೇನು? ಇದನ್ನು ನಿವಾರಿಸಲು ಸರ್ಕಾರವು ಯಾವ ಯಾವ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಕೈಗೊಂಡಿದೆ?

ఓ..! నుకుమారి
మంచి ఫ్యామిలీ ఎంటర్టైనర్

[illegible]

STAFF Editor: **John J. O'Neil**, 1000
 Capitol Mall, S.F. 94133; 415/398-
 6100. Managing Editor: **John J. O'Neil**,
 1000 Capitol Mall, S.F. 94133; 415/398-
 6100. Advertising Manager: **John J. O'Neil**,
 1000 Capitol Mall, S.F. 94133; 415/398-
 6100. Circulation Manager: **John J. O'Neil**,
 1000 Capitol Mall, S.F. 94133; 415/398-
 6100. Distribution Manager: **John J. O'Neil**,
 1000 Capitol Mall, S.F. 94133; 415/398-
 6100. Production Manager: **John J. O'Neil**,
 1000 Capitol Mall, S.F. 94133; 415/398-
 6100. Business Manager: **John J. O'Neil**,
 1000 Capitol Mall, S.F. 94133; 415/398-
 6100. Treasurer: **John J. O'Neil**, 1000
 Capitol Mall, S.F. 94133; 415/398-6100.



...the ...
...the ...
...the ...
...the ...
...the ...
...the ...

[illegible]